



7月 学校給食 配膳表



7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、縄のような形の「素餅」というお菓子が食べられていました。



1日(火) じゃがいもの そぼろあんかけ ごはん 豚汁	2日(水) 抹茶わらびもち 野菜とツナの炒め物 ごはん はくたく汁	3日(木) 食育の日(フィリピン) マカロニ フルーツサラダ アドボ パン シニガンスープ	4日(金) カミカミ献立の日 小魚 ゴーヤ入り スタミナライス 麦ごはん 汁ビーフン
7日(月) 行事食(七夕献立) チーズ ハンバーグ彩りソースがけ パン 野菜たっぷりスープ	8日(火) まほろばの日 納豆 いわしの生姜煮 星形かりんとう ごはん みそにゆうめん	9日(水) ストリートファイターコラボ献立の日 焼きのり セルブキンパ (肉炒め 錦糸卵) 麦ごはん トックスープ	10日(木) チキンと キャベツのソテー きなこ揚げパン トマトスープ

平均栄養価
エネルギー
762 kcal
たんぱく質
31.8 g

野菜を350g食べよう!



カラフル野菜は健康色!

食卓を彩るカラフルな野菜は、見た目が楽しいだけでなく、私たちの健康にとって非常に大切な「食べる薬」のような存在です。それぞれの色には、異なる栄養素や特別な成分が詰まっています、体を内側から元気にします。

赤



トマトやすいかの赤の色素リコピンは、強力な抗酸化作用があります。細胞の老化を防ぎ、生活習慣病の予防に役立つと言われています。

紫



なす、赤じそ、ブルーベリーの色はアントシアニンという色素でポリフェノールの一種によるものです。この成分は、目に良いと言われるほか、強い抗酸化作用も持っています。

黄



野菜やくだもの黄色やだいたい色の色素は、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンのことで総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用を持っています。

白



食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えるのに役立ちます。また、大根の辛み成分(イソチオシアネート)や、ニンニクなどのおい成分(アリシン)には、殺菌作用があり、免疫力アップにも繋がると言われています。

緑



ビタミンやミネラルが豊富で、免疫力を高めたり、体の調子を整えたりする働きがあります。特に、濃い緑色の野菜は葉酸も多く含んでいます。

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー参上



なつやさい さんじょう
夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気にすごしましょう!



School lunch distribution schedule for JULY



7/7 Tanabata

Eat somen to wish for Tanabata

On Tanabata, there is a custom of eating somen noodles to ward off evil spirits and pray for good health. This custom originates from a Chinese legend and food, and a rope-shaped snack called "saku-bing" was eaten.

<p>7th (Mon)</p> <p>Festival food (Tanabata menu)</p> <p>cheese</p> <p>Hamburg steak with colorful sauce</p> <p>Bread Vegetable soup</p>	<p>8th (Tue)</p> <p>Mahoroba Day</p> <p>Simmered sardines with ginger</p> <p>Natto</p> <p>Star-shaped Karinto</p> <p>Rice Miso noodle</p>	<p>9th (Wed)</p> <p>Street Fighter Collaboration Menu Day</p> <p>Roasted seaweed</p> <p>Julie's Self-made Kimbap</p> <p>Barley rice Tok Soup</p>	<p>10th (Thu)</p> <p>Sauteed Chicken and Cabbage</p> <p>Fried kinako bread</p> <p>Tomato soup</p>	<p>Average Nutritional Value</p> <p>Energy 762 kcal</p> <p>Protein 31.8 g</p>
<p>1st (Tue)</p> <p>Potatoes with minced meat and thick sauce</p> <p>Rice Pork soup</p>	<p>2nd (Wed)</p> <p>Matcha warabimochi</p> <p>Vegetable and tuna stir fry</p> <p>Rice Hakutaku soup</p>	<p>3rd (Thu)</p> <p>Food Education Day (Philippines)</p> <p>Cocoa milk mix Macaroni Fruit Salad</p> <p>Adobo</p> <p>Bread Sinigang Soup</p>	<p>4th (Fri)</p> <p>Kamikami Menu Day</p> <p>small fish</p> <p>Stamina rice with bitter melon</p> <p>Barley rice Rice noodles soup</p>	

EAT 350g vegetables!



Colorful vegetables are healthy!

The colorful vegetables that decorate our dinner tables are not only visually appealing, but they are also like "edible medicine", which is extremely important for our health. Each color has different nutrients and special ingredients that energize the body from the inside out.

Red



Lycopene, the red pigment in tomatoes and squid, has a strong antioxidant effect. It is said to prevent cell aging and help prevent lifestyle-related diseases.

Purple



The purple color of eggplant, red shiso, and blueberries comes from a pigment called anthocyanin, a type of polyphenol. This ingredient is said to be good for the eyes and also has strong antioxidant properties.

Yellow



The yellow and orange pigments found in vegetables and fruits are β -carotene, which is converted into vitamin A in the body and is collectively called "carotenoids," and has strong antioxidant properties.

White



It is rich in dietary fiber, which helps regulate the stomach. In addition, the spicy component of radish (isothiocyanate) and the odor component of garlic (allicin) have antibacterial properties and are said to boost the immune system.

Green



They are rich in vitamins and minerals, and help boost your immune system and keep your body in good condition. Dark green vegetables in particular are rich in folic acid.

Summer Vegetable Ranger

